funciona para que ela melhore. A melhor forma de lidar com um ataque de pânico é dar uma corrida.

Vamos começar discordando de qualquer entendimento normal do que significa cuidar de nós mesmxs. Pode ser acender velas, ouvir um disco de músicas calmas, reler um livro de contos. Pode também significar praticar BDSM, fazer uma performance de arte intensa, lutar MMA, quebrar janelas dos bancos ou ligar para uma pessoa que abusou de você. Isso pode parecer um grande esforço para outras pessoas – ou dificilmente funcionaria completamente. É uma questão de quais relações estabelecemos com nossos desafios e angústias.

Cuidar de nós mesmxs não significa nos pacificar. Temos que duvidar de qualquer ideia de auto-cuidado que liga bem estar com ser dócil, ou nos pede para ter uma vida "saudável".

Nos tratarmos de forma gentil pode ser uma parte essencial para lidarmos com o nosso caos interior, mas não temos que assumir uma dicotomia entre a recuperação e o engajamento com os desafios pessoais e os ao nosso redor.

"Pela sua resposta a situações de perigo é fácil dizer como você viveu e o que você passou. Você mostra o quanto você quer continuar vivx, o que você acha que merece e o que você acredita que é uma boa ação. - Jenny Holzer"

O AMOR E UM CAMPO DE BATALHA

Entender *cuidado* como um valor universal é esquecer o lugar que os cuidados também tem em manter os piores aspectos do status quo[*]. Não existe isso de um cuidado em sua forma pura – o cuidado separado da vida diária no capitalismo e nas lutas contra ele. Não, o cuidado é partidário – ele é repressivo ou libertador. **Existem formas de cuidado que reproduzem a ordem vigente e sua lógica, e outras formas de cuidado que nos ajudam a lutar contra essas opressões. Nós queremos nossas formas de cuidar para alimentar a libertação, não a dominação – para levar as pessoas a pensar juntas lógicas e valores diferentes.**

Da construção de casas aos serviços domésticos – para não dizer da enfermagem, hospedaria e telessexo – as mulheres e pessoas de cor são desproporcionalmente responsáveis pelos serviços de cuidados que mantém essa sociedade funcionando. Dessa forma, uma enorme variedade de cuidados lubrificam as engrenagens que mantêm a hierarquia: xs membrxs familiares ajudam xs policiais a relaxar depois do trabalho; trabalhadorxs do sexo ajudam homens de negócios a ficarem tranquilos; xs auxiliares administrativxs fazem o trabalho invisível que preserva o casamento dos executivos.

Então o problema com o auto-cuidado não é só o prefixo individualista. Para algumxs de nós, focar no auto-cuidado ao invés do cuidado de 1 para x outrx pode ser uma proposta revolucionária – enquanto xs provilegiadxs podem festejar suas práticas de auto-cuidado excelentes sem reconhecer o quanto de seu sustento vem dxs outrxs. Quando entendemos o auto-cuidado como uma responsabilidade individual, nós ficamos menos capazes de ver as dimensões políticas dos cuidados.

Algumas pessoas convocaram uma greve dos serviços de cuidados: uma resistência pública e coletiva às maneiras que o capitalismo tem comandado a forma como nos cuidamos. No texto "Uma greve muito cuidadosa", as ativistas espanholas da coletiva "Precárias à deriva" exploram as formas pelas quais as atividades relacionadas ao cuidado foram mercantilizadas ou prestadas de forma invisível pelxs trabalhadorxs do sexo e balconistas dos supermercados, para o apoio emocional, não pago, de muitas famílias. Elas nos desafiam a imaginar as formas que o cuidado pode ser deslocado dessa manutenção de nossa sociedade estratificada para, em seu lugar, a promoção da nossa união e revolta.

Mas um projeto desse depende daquelxs que são mais vulneráveis nessa sociedade. Isso necessitaria de uma enorme quantidade de apoio axs trabalhadorxs do sexo, familiares e secretárias na realização de uma greve de cuidados, sem sofrer consequências assustadoras. **Então, antes de promover o auto-cuidado, nós precisamos redirecionar e redefinir o que é cuidado.**

"Quem está trabalhando para que você possa descansar?" Para algumxs de nós, significa reconhecer como nos beneficiamos das desigualdades de acesso a serviços, partindo de modos de cuidado focados em nós mesmxs, sozinhxs, para um apoio a estruturas que beneficiam todxs xs participantes. Para outrxs, isso pode significar cuidar melhor de nós mesmxs fora da lógica individualista do consumo. Ao invés de criar comunidades fechadas de cuidado, vamos propor modos expansivos de nos cuidar, que interrompem nosso isolamento e ameaçam nossas hierarquias.

O discurso sobre o auto-cuidado foi apropriado de maneira a reforçar o rótulo de privilégio, mas uma crítica do auto-cuidado não deve ser usada ainda como outra arma contra aquelxs que já são desencorajadxs a buscar ajuda.

Uma luta que não entende a importância de se cuidar está condenada ao

[*] Estado atual das coisas.